विद्यापीठ स्तरावरील खेळाडू सरावा दरम्यान दुखापत टाळण्यासाठी वापरत असलेल्या संरक्षक साहित्याचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास

विद्यावाचस्पती (Ph.D) शारीरिक शिक्षण पदवीसाठी शिक्षणशास्त्र विभागामार्फत

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठास संशोधन सारांश सादर

संशोधक

गौरव चंद्रकांत चव्हाण

मो. नं. ८०८७९६०९८८

gaurav.chavan010@gmail.com

मार्गदर्शक

डॉ दिनकर हंबर्डे

शारीरिक शिक्षण संचालक

कै. बाबुराव पाटील आर्ट्स व सायन्स महाविद्यालय हिंगोली

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

२०२१-२०२२

प्रस्तावना :

अनेक लोक चालतात, पळतात व्यायाम करतात जिम मध्ये व्यायाम करतात तर कधी मनोरंजनासाठी खेळात सहभागी होतात. तर काही लोक स्पर्धात्मक क्रीडा प्रकारात सहभागी होतात. यामध्ये या सर्व प्रकरात सहभाग घेणाऱ्या वर्गाची संख्या जास्त आहे. या सर्व प्रकारांचा विचार केला असता यामध्ये होणाऱ्या इजांचे प्रमाण जास्त आहे तर त्यांची संख्या वाढत आहे. ही इजा स्वत:च्या चुकीमुळे ,चुकीच्या प्रशिक्षणामुळे, चुकीचे संरक्षण साहित्या वापरल्यामुळे होते. आपण पाहीले तर खेळाची आवड वाढल्यामुळे मागील काही वर्षामध्ये खेळाच्या स्पर्धेत सहभाग वाढलेला आहे, नुसताच सहभाग वाढला नसून तर त्यामुळे होणाऱ्या दुखापती पण वाढलेल्या आहेत. (थोरात,२०१४)

इजेचे प्रमाण सौम्य व गंभीर स्वरुपाचे असतात. खेळामध्ये होणाऱ्या दुखापती जुनाट होत जातात, कारण सतत खेळामुळे त्या गंभीर स्वरुपाच्या होत जातात. त्यामुळे खेळ सोडणे किंवा व्यायामापासून दूर होणे तसेच कायमचे अपंगत्व येणे ही शक्यता वाढते. त्यामुळे शक्यता लोक स्पर्धात्मक खेळात सहभाग टाळतात (ओडोशो,२०११).

दुखापती ह्या खेळाच्या स्वरुपाच्या निगडीत असतात दुखापतीची शक्यता काही खेळत कमी तर काही खेळत जास्त आहे असे आढळून आले आहेत. कॅरम, बुद्धिबळ, स्विमिंग, स्नोकर ह्या खेळात दुखापत कमी असतात तर फुटबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी तसेच मैदानी खेळात दुखापतीचे प्रमाण जास्त आहे असे

आढळून आले आहे, उदा: बास्केटबॉल खेळताना चुकीच्या उडीमुळे घोटा किंवा गुडघा दुखावण्याची शक्यता असते *(वूडन हॉकिंग २०००)*.खेळाच्या दुखापतींमध्ये खेळ, ऍथलेटिक क्रिया कलाप किंवा व्यायाम दरम्यान होणारी जखम आहेत. अमेरिकेत, सुमारे 30 दशलक्ष किशोर मुले आणि मुली एकत्रित खेळाच्या काही प्रकारात सहभागी होतात त्यापैकी, सुमारे 14 दशलक्ष वयोगटातील सुमारे तीन दशलक्ष ॲथलीट्स दरवर्षी खेळांच्या दुखापतीचा अनुभव घेतात. स्टॅनफोर्ड विद्यापीठामध्ये केलेल्या एका अभ्यासानुसार, एलिट कॉलेज ऍथलीट्समध्ये झालेल्या 21 टक्के जखमांनी ॲथलीटला कमीत कमी एक दिवसाचा खेळ चुकवला आणि यापैकी 77 टक्के जखमामध्ये पायाचा यांचा समावेश होतो. खेळाच्या जखमांव्यतिरिक्त, खेळांच्या दुखापतीशी संबंधित मृत्यूचे प्रमुख कारण दुखापत ग्रस्त डोके किंवा मणक्याच्या घटना असतात. जेव्हा ॲथलीट वेदना किंवा दुखापतीची तक्रार करतो तेव्हा निदान करण्यासाठी एक तपशीलवार इतिहास आणि परीक्षा प्राप्त करावी लागते. खेळाच्या दु:खापतीचा आणखी एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे रोखणे, जी संभाव्य खेळांच्या दु:खापती कमी करण्यास मदत करते. स्पोर्ट-स्पेसिफिक डायनामिक्स वॉर्म-अप, स्ट्रेचिंग, व्यायाम संरक्षण साहित्य योग्य मैदान जे प्रत्येक वैयक्तिक खेळासाठी सामान्य इजा टाळण्यास मदत करू शकतात. इजा प्रतिबंधक कार्यक्रम तयार करणे यात डिहायड्रेशन, पोषण,जोखमीचे निरीक्षण करणारे सदस्य, जोखमीचे निरीक्षण करणे आणि तंत्र सुधारणे यांचा समावेश आहे. सीझन विश्लेषण पुनरावलोकने, प्रीझीशनस्क्रिनिंग्ज आणि पूर्व-सहभागाची परीक्षा देखील पूर्व-विद्यमान परिस्थिती किंवा मागील आजारांमुळे ओळखली जाऊ शकते ज्यामुळे पुढील आजार किंवा दुखापत होऊ शकते. या व्यतिरिक्त, किशोरवयीन ऍथलीट्ससाठी

प्रतिबंध विचारात घ्यावा आणि वयस्क ऍथलीट्संपेक्षा वेगळया पद्धतीने वापरण्याची आवश्यकता असू शकते. शेवटी, खेळांच्या दुखापतीविषयी विविध संशोधनांचे अनुसरण केल्याने, असे दर्शविले जाते की एथलीटला दुखापत आणि जखम तीव्रतेच्या आधारावर दुखापत झाल्यानंतर चिंता, तणाव आणि नैराश्याचे प्रमाण वाढते. अनुचित किंवा खराब प्रशिक्षण पद्धती, अयोग्य खेळ साधने घालून,खराब आरोग्य स्थितीत स्पोर्टिंग इव्हेंट किंवा व्यायाम करण्यापूर्वी अयोग्य वार्म-अप किंवा शिथिलीकरण. सामान्य क्रीडा जखमींमध्ये Sprains आणि strains संयुक्त जखम (गुडघा, खांदा, गळवे) स्नायू जखम विलोपन फ्रॅक्चर्स.

दुखापतीची प्रकार :

खेळामध्ये होणाऱ्या दु:खापतींचे तीन प्रकार वर्गीकरण करता येते

१) मऊ उतींची इजा
२) हाडांना झालेले इजा
३) सांध्यांच्या इजा

दुखापतीची कारणे :

दु:खापत होण्याची करणे खूप आहेत. त्यामध्ये प्रशिक्षणाची पद्धत, उत्तेजक हालचाली, शिथिल करण, संरक्षणसाहित्य, मैदान नियम, कपडे.

१.२ संशोधन समस्येचे शीर्षक

विद्यापीठ स्तरावरील खेळाडू सरावा दरम्यान दुखापत टाळण्यासाठी वापरत असलेल्या संरक्षक साहित्याचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास

१.३ संशोधन समस्येचे स्पष्टीकरण

आपल्या भागात विविध खेळ खेळले जातात. त्यांना खेळणाऱ्या लोकांची संख्या किंवा पहाणाऱ्या लोकांची संख्या मोठ्या प्रमाणात आहेत. त्यामुळे त्या खेळात होणाऱ्या दुखापतीचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात आहे. ही दुखापत जास्त करून सरावा दरम्यान होतात. मग ही दुखापत होण्यासाठी विविध गोष्टी जवाबदार असतात. त्यातील संरक्षक साहित्य हे एक कारण असू शकते म्हणून खेळाचे खेळाडू सरावा दरम्यान दु:खापत टाळण्यासाठी वापरत असलेली संरक्षण साहित्याचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास करणे महत्त्वाचे आहे. म्हणून निवडक भागातील निवडक खेळाचे खेळाडू सरावा दरम्यान दु:खापत टाळण्यासाठी वापरत असलेल्या संरक्षक साहित्याचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास करणे महत्त्वाचा आहे.

१.४ संशोधनाची गरज व महत्व

शारीरिक शिक्षण या अभ्यासक्रमाचा हेतू फक्त खेळाडू तयार करणे नसून, राज्यस्तरीय तसेच विद्यापीठ स्तरीय विद्यार्थ्यांचे सुदृढता व निरामयता वाढवून देशाचे भावी नागरीक निरोगी होतील हा आहे. आपल्या इकडे खेळाची लोकप्रियता अतिशय आहेत आणि तसेच त्यांना खेळणाऱ्या लोकांची संख्या किंवा पहाणाऱ्या लोकांची संख्या मोठ्या प्रमाणात आहेत. दुखापत टाळण्यासाठी

खेळाडूंनी संरक्षक काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे हे सांगू शकतो. खेळाडूंना दुखापत कोण कोणत्या कारणास्तव होऊ शकतात हे सांगू शकतो. खेळाडू सरावा दरम्यान वापरली जाणारी संरक्षक साहित्याची माहिती भेटते. संरक्षक साहित्य का वापरावे हे समजते.

१.५ संशोधनाची व्याप्ती

1) सदर संशोधन हे कोल्हापूर, सांगली व सातारा जिल्हा पुरते मर्यादित राहील.
2) प्रस्तुत संशोधनात विद्यापीठस्तरीय खेळाडूंचा समावेश असेल.
3) प्रस्तुत संशोधनात सहभागही असणाऱ्या खेळाडूंना संरक्षक साहित्य ह्याची माहित आहेत.

१.३ संशोधनाची उदिष्टे

1) दुखापत टाळण्यासाठी खेळाडू कोण कोणते संरक्षक साहित्य वापरतात ह्याची माहिती मिळवणे.
2) दुखापत टाळण्यासाठी खेळाडू कोण कोणते संरक्षक साहित्य वापरतात हे तपासण्यासाठी प्रश्नावली तयार करणे.
3) दुखापत टाळण्यासाठी खेळाडू कोण कोणती संरक्षक काळजी घेतात हे खेळाडूंकडून प्रश्नावली भरून घेणे.
4) खेळाडू दुखापत टाळण्यासाठी वापरत असलेल्या संरक्षण साहित्याची माहिती घेऊन त्याचे विश्लेषण करणे.

१.४ गृहितके

1) संशोधन करण्यासाठी व प्रश्नावली राबवण्यासाठी संघ व्यवस्थापक परवानगी देतील.
2) प्रश्नावली राबवणाऱ्या खेळाडू योग्य प्रतिसाद देतील.
3) खेळाडूकडून मिळालेली माहिती ही सत्य असेल.
4) निवडलेले खेळाडू नियमित सराव करत असतील .

१.५ संशोधनाच्या मर्यादा

१) संशोधनासाठी निवडलेल्या खेळांडूच्या दैनंदिन सवयी व दैनंदिन कार्यक्रम यावर नियंत्रण नसेल.
२) संशोधन राबवत असतांना खेळाडूच्या आर्थिक व सामाजिक परिस्थितीवर नियंत्रण ठेवता येणार नाही.
३) प्रशिक्षण कार्यक्रम राबवत असतांना भोगोलिक परिस्थितीवर संशोधकाला नियंत्रण ठेवता येणार नाही.

१.७ कार्यात्मक व्याख्या :

1) दुखापत : खेळ खेळताना किंवा प्रशिक्षणा दरम्यान झालेल्या इजा किंवा दुखापतींना सदर संशोधनात दुखापत असे म्हटले आहे.
2) संरक्षण साहित्य : खेळ खेळताना किंवा प्रशिक्षणा दरम्यान खेळाडू दुखापत होऊ नये म्हणून वापरत असणाऱ्या साहित्यास संरक्षण साहित्य म्हणतात.
3) निवडक खेळ : संशोधनात वापरलेल्या खेळांना निवडक खेळ असे म्हणतात.

२.१ पूर्वी झालेल्या शोध कार्याचाआढावा :

1. **सेन.**,(२००४). २००१-०२ भारतीय महिला कबड्डी खेळाडूंच्या दुखापतींचा प्रोफाइल यावर अभ्यास केला.कबड्डी हा लोकप्रिय व मैदानावर खेळला जाणारा खेळ आहे ग्रामीण आणि शहरी भागात शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये खेळला जातो. यामध्ये संशोधकांनी शिक्षक निर्मित प्रश्नावलीच्या माध्यमातून सर्वे पद्धतीचा वापर करण्यात आला 231 प्रश्नावली मधून 212 प्रश्नावली भरून परत आल्या खेळाचा अनुभव खेळाचे ठिकाण साहित्य इत्यादी संबंधित प्रश्नावली तयार केली आहे त्यामध्ये सर्व शरीराच्या भागांपैकी गुडघ्याला जास्तीत जास्त (१९%) दु:खापत होतात. घोट्याला (१४%) तसेच मैदानाच्या पृष्ठभागात मुळे (२९%) दुखापती होतात.

   निष्कर्ष-जास्तीत जास्त दुखापतींचे कारण प्रति स्पर्धकाच्या संपर्कामुळे होतात सुरक्षित साहित्य शास्त्रीय दृष्ट्या प्रशिक्षण मैदानाचा पृष्ठभाग योग्य नसणे योग्य उपचार न घेणे याने दुखापती होऊ शकतात.
2. **वर्मा आणि लाठी.**,(२०१०).विद्यापीठ स्तरावर हॉलीबॉल खेळणारा महिलांच्या क्रीडा दुखापतींवर अभ्यास करण्यात आला 17 ते 24 वयोगटातील हॉलीबॉल खेळात होणाऱ्या क्रीडा दुखापतींचा अभ्यास करणे हा हेतू होता प्रमाण विचलनाचा अभ्यास करून ठिकाण ओळखणे महिलांच्या दुखापतीचे स्वरूप कारणे त्या कोणत्या मोसमात होतात हे शोधणे ह्यासाठी क्रोमनवेल यांनी तयार केलेल्या प्रश्नावली चा अभ्यास करण्यात आला.
3. **कोह.**,(२००१). दुखापतीची वारंवारिता खेळाची पद्धत गंभीर दुखापती आणि तायक्वांदो खेळातील खेळाडूंना (मुला-मुलींना) होणाऱ्या दुखापतींचा अभ्यास केला संशोधकाने चौदाव्या जागतिक तायक्वांदो चॅम्पियनशिप 1999

या स्पर्धेतून 66 देशांच्या पाच खेळाडूंवर अभ्यास केला होता त्यामधून दुखापती मध्ये लिंगानुसार फरक आढळून आला नाही यावरून असा

निष्कर्ष– या मध्ये असे दिसून आले की संशोधनामध्ये दुखापती खेळाची पद्धत तंत्र यावर अवलंबून असतात याचा परिणाम स्पर्धेत दिसून येतो क्रीडा साहित्य नियम अटी यामुळे दुखापती नियंत्रित आहेत.

३.१ संशोधन पध्दती :

प्रस्तुत संशोधनात वर्णनात्मक संशोधन पध्दतीतील सर्वेक्षण पध्दतीचा अवलंब केला जाणार आहे. त्या करीता संशोधकाने प्रश्नावली मार्फत माहिती संकलीत केली जाणार आहे.

३.२ जनसंख्या:

प्रस्तुत संशोधनासाठी एकूण जनसंख्या म्हणून शिवाजी विद्यापीठ झोन, इंटेरझोन तसेच अखिल भारतीय स्पर्धेत खेळणारे खेळाडू ही जनसंख्या आहे. खेळातील सहभागी झालेल्या खेळाच्या खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने संशोधनासाठी निवड करण्यात येईल

३.३ न्यादर्श :

प्रस्तुत संशोधनासाठी एकूण न्यादर्श शिवाजी विद्यापीठ झोन, इंटेरझोन तसेच अखिल भारतीय स्पर्धेत खेळणारे खेळाडूपैकी विशिष्ट स्पर्धा खेळणाऱ्या खेळाडू

पुरते नियमित करण्यात येईल. न्यादर्श निवडताना सहहेतुक न्यादर्श तंत्राचा वापर करण्यात येईल.

३.४ संशोधन साधने

- प्रश्नावली (परिशिष्ठ अ)
- बध्दप्रश्न (बंधीस्त प्रश्नावली)
- मुलाखत

प्रश्नावलीचा अभ्यास केला

पूर्वी जे प्रश्नावलीचा संदर्भात संशोधन झाले आहे त्याची पाहणी करून त्यात प्रश्नावली कशा स्वरूपाची आहे. प्रश्न कोणत्या घटकावर अवलंबून आहेत हे समजण्यासाठी विविध संदर्भ साहित्याचा मागोवा घेतला जाईल.

कच्ची प्रश्नावली :

प्रश्नावली संदर्भात पुस्तकांचा अभ्यास करून व प्रत्यक्ष व्यवस्थापन कशा पध्दतीने अस्तित्वात आणतात याचा पुस्तकांच्या सहाय्याने आधार घेतला जाईल. तज्ञांकडून तपासून घेवून व प्रश्नावली मध्ये सुधारणा केली जाईल.

अंतिम प्रश्नावली :

वरील सर्व गोष्टीचा विचार करून त्यात बदल, चुकाची दुरुस्ती, तज्ञाचा सल्ला व उदिदष्टाचा विचार या सर्वाचा विचार करून नंतर प्रत्यक्ष प्रश्नावली तयार केली जाईल.

४.१ सांख्यिकी साधने :

या संशोधनात काय स्क्वर, वर्णणात्मक सांख्यिकी,वारंवारिता क्रॉसटॅब, सहसंबंध या सांख्यिकी पध्दतीचा वापर करण्यात येईल.

५.१ संशोधन अभ्यासाचे वेळापत्रक

अ. क्र.	भाग	वेळ
१	संशोधनाची रूपरेषा तयारी	१ महिना
२	साहित्य ग्रंथाचे पुनरावलोकन	३ महिना
३	नमुना निवड	२ महिना
४	संशोधनाचे साधने	२ महिना
५	माहिती संकलन	५ महिना
६	माहितीचे विश्लेषण	२ महिना
७	माहितीचा अभ्यास	३ महिना
८	अहवाल लेखन	६ महिना
९	संशोधन अहवाल सादर करणे	२ महिना
	एकूण	२६ महिने

संदर्भसूची :

- आहेर, श.शं. (२००८). शारीरिक शिक्षण मापन आणि मूल्यमापन, डायमंड पब्लिकेशन, पुणे
- अडोसो प्रकाशन .(२०११). द सेर्व ऑफ प्रविलेस ऑफ स्पोट्र्सइंजुरीस इन स्टूडेंट्स,अथेलेट ऑफ इस्लामीआझादयूनिव्हसीटी.
- कांगणे,सो. (२०११). *शारीरिक शिक्षण सेट नेट पेपर क्रमांक २ व ३*, निराली प्रकाशन पुणे, प्रथम आवृत्ती प्रकाशित.
- कोरडे, म. (2015).आतर महाविद्यालीन नेटबॉल खेळाडूंच्या दुखापतींच्या कारणांचा अभ्यास. पुणे विद्यापीठ पुणे.
- जाधव क बा,.(२०१७),ला कबड्डी मध्ये होणाऱ्यादुखापत त्यावर करण्यात येणाऱ्या प्रथमोपचार व पुंनभरण पद्धती यांचा अभ्यास केला.
- वूडन हॉकिंग,.(२०००).यांनी एका सर्वेषनात्मक अभ्यासात फुटबॉल,बास्केटबॉल, व्हॉलीबॉल यामध्ये २२९३ दुखापती झाल्या आहेत .त्यामध्ये गुद्घ्यला इजा (२७ ते ५०%) तर गोट्याला (१६.८२% ते २४.७%) दिसून आले
- Digital Commons @URI. OCLC 812123735.
- Watson, R.E., (1978). The establishment of norms Nebraska physical fitness test, completed research in health physical education and recreation 19:102

https://en.wikipedia.org/wiki/Cricket_bat

http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-2-287-09411-8_56

http://link.springer.com/article/10.1007/BF02844165

गौरव चव्हाण
डॉ दिनकर हंबरडे
संशोधक
मार्गदर्शक